الفصل الدراسي الأول

سلسلة المصطفى



مذكرة اللغة العربية

للصف الثالث الابتدائي

اعداد / مصطفى الكيلاني

صفحة مذكرات جاهزة للطباعة

هذا العمل أدعو الله أن يتقبله كصدقة جارية عن أبي و أمي و أخي (رحمهم الله)

بســــــم الله الرحمن الرحيـــــم

أخاف من العدوى

عمر طفل اجتماعي، يبلغ من العمر تسعة أعوام، وكان لديه جار في مثل عُمره اسمه يوسف يلعب معه دائمًا، ولكن لكل منهما شخصيته المختلفة.

عمر طفل يهتم بنظافته الشخصية بصورة مبالغ فيها؛ فهو يغسل يديه أكثر من عشر مرات كل خمس دقائق، ويحمل معه مناديل مطهرة ليمسح بها كل شيء يمر عليه، ليس مرة واحدة ولكن عدة مرات .. لا يأكل لدى أحد من أصحابه؛ لأنه لا يثق بالنظافة خلال إعداد الطعام، وحتى لا تنتقل إليه الجراثيم.

أما بالنسبة ليوسف فهو يختلف عن عمر، لأنه لا يهتم بنظافته الشخصية أبدًا؛ فهو لا يغسل يديه إلا نادرًا، ويأكل من الباعة الجائلين باستمرار.

وفي يومٍ من الأيام صرخ يوسف متألمًا من بطنه: آه، بطني .. آه، بطني ..!

أخذه والده مُسرعًا إلى المستشفى، وبعد أن كشف عليه الطبيب قام بحجزه بسبب إصابته بنزله معويةٍ؛ لأنه تناول طعامًا مُلوثًا .. وبعد ذلك، كان عليه أن يرتاح في البيت لمدة أسبوعٍ مع تناول طعامٍ صحي، والاهتمام بالنظافة باستمرار.

جلس عمر في بيته حزينًا، فسألته أمه: (لماذا أنت حزين يا عمر؟).

فرد: (أنا أفتقد يوسف جدًا). فسألته أمه: (لماذا لا تزوره ؟)

فقال: (أخاف أن أصاب بالعدوى من مرضه).

نظرت الأم إلى عمر واحتضنته، وقالت له: (يوسف يعاني نزلة معوية بسبب تناوله طعامًا ملوثًا، وهذا المرض لا ينتقل إلى أحد بالمخالطة، فلا ضرر من زيارتك لصديقك يوسف .. اهتمامك بصحتك، وسلامتك، ونظافتك شيء حميد، ولكن إذا بالغنا في حيطتنا فلن نستطيع التواصل مع الناس.

فاحرص على سلامتك باعتدال، واغسل يديك بعد اللعب وقبل الطعام وبعده، واحرص على نظافتك الشخصية، وابتعد عن مصادر العدوى، وتناول الطعام الصحي المتوازن).

فكر عمر في كلام والدته، وقرر الذهاب إلى يوسف للاطمئنان عليه.

وبعد هذا اليوم، فَهِمَ كل منهُمَا كيفية الحفاظ على صحته باعتدال؛ فيوسف صار يهتم بصحته ونظافته، وعمر أيضًا لم يعد يبالغ في نظافته وحرصه الشديد على سلامته.

تدريبات

(أ) تخير الإجابة الصحيحة مما بين القوسين فيما يلى:

١- عمر طفل .... (منعزل - اجتماعي - غير نظيف)

٢- يغسل عمر يديه أكثر من .... (عشر مرات - تسع مرات - خمس مرات)

٣- النزلة المعوية .... (لا تنتقل بالمخالطة - تنتقل بالمخالطة)

(ب) ضع علامه (√) او (×) امام العبارات التاليه:

١- يوسف يهتم بنظافته الشخصية بصورة مبالغ فيها. ( )

٢- أغسل أسناني مرة واحدة أسبوعيا. ( )

٣- عند العطس أضع منديلًا على فمي. ( )

٤- أقص أظافري يوم العيد فقط. ( )

٥- أصيب يوسف لأنه بسبب نظافته الشخصية. ( )

٦- لا ضرر من زيارة " يوسف ". ( )

٧- قرر " عمر " الذهاب لصديقه " يوسف ". ( )

(جـ) أكمل ما يأتي:

١- في نهاية القصة قرر يوسف أن ....

٢- في نهاية القصة قرر عمر أن ....

٣- ضع عنوانًا جديدًا للقصة ....

(د) اقرأ ثم أجب:

عمر طفل اجتماعي، يبلغ من العمر تسعة أعوام، وكان لديه جار في مثل عُمره اسمه يوسف يلعب معه دائمًا، ولكن لكل منهما شخصيته المختلفة.

(أ) استخرج من الفقرة السابقة ما يلي:

١- رقم: ....

٢- اسم: ....

٣- فعل: ....

٤- كلمة بها لام قمرية: ....

٥- كلمة بها تنوين: ....

٦- كلمة معانها (السن): ....

(٥) اكتب بخط النسخ:

أَعْظَمُ ثَرْوةٍ هِيَ الصَّحَّةُ

....

أدواتى الشخصية

ذات مساء عاد الأب من العمل، واجتمع بأسرته قائلًا: " سنسافر غدًا في رحلة بحرية، وعليكم تجهيز حقائبكم والنوم مبكرًا "

تحمست هند، وذهبت مُسرعة وقامت بتحضير حقيبتها .. دخل الأب على هند في غرفتها فرأى حقيبة مليئة بالأشياء، فقال لها: " يا هند لا يمكنك السفر بكل هذه الحقيبة "

فردت هند متعجبة: " لماذا يا أبي؟ فكل ما في الحقيبة ضروري! "

فأجاب الأب: " لا تأخذي معك سوى أدواتك الشخصية وملابسك، وأشيائك الضرورية فقط "

وأخذت هند تفكر في الأشياء التي ستأخذها معها.

قامت هند بإحضار حقيبتها الصغيرة، ووقفت في حيرة من أمرها.

فرشاة الأسنان؛ هل هي مهمة؟ بالطبع فأنا أغسل أسناني كل صباح ومساء؛ حتى لا تتسوس .. منشفتي مهمة بالتأكيد، فالأفضل أن يستخدم كل واحد منشفته للوقاية من الأمراض ومنعًا للعدوى.

المشط ورباط الشعر و " قصافة " الأظافر، كلها أدوات شخصية لا يمكن أن أتشارك فيها مع أحد؛ فيجب وضعها في الحقيبة.

وضعت هند كتابها المفضل الذي به صور عن الحياة البحرية لتتعرفها، والقليل من أدوات اللعب في البحر، وبعض الملابس التي تناسب درجة حرارة الجو، وأغلقت الحقيبة.

ثم ذهبت إلى والدها قائلة: ما رأيك الآن يا أبي؟ فابتسم الأب قائلًا: أحسنت يا هند؛ فهذه حقيبة حجمها مناسب، وتحتوي على الأشياء الضرورية فقط.

معانـــى المفــردات

الكلمة	معناها	الكلمة	مضادها	المفرد	الجمع
تحمست	تشجعت	عاد	ذهب	العمل	الأعمال
متعجبة	مندهشة	مُسرعة	مبطئة / متأخرة	أسرة	أُسَر
سوى	غير	مبكرًا	متأخرًا	رحلة	رحلات
شخصية	خاصة	دخل	خرج	حقيبة	حقائب
ضرورية	لا غنى عنها	مليئة	فارغة	أداة	أدوات
حيرة	ارتباك / تردد	أغلقت	فتحت	مَلبس	ملابس
الوقاية	الحماية	ابتسم	غضب / بكى	الشىء	الأشياء

سؤال وجواب

- **متى عاد الأب من العمل؟**

عاد الأب من العمل ذات مساء.

- **ماذا طلب الأب من أسرته؟**

طلب الأب من أسرته تجهيز حقائبهم والنوم مبكرًا.

- **من قائل هذه العبارة " سنسافر غدًا في رحلة بحرية، وعليكم تجهيز حقائبكم والنوم مبكرًا "؟**

قائل هذه العبارة هو: الأب

- **صف حالة " هند " عندما سمعت خبر السفر؟**

تحمست هند، وذهبت مُسرعة وقامت بتحضير حقيبتها.

- **ماذا رأى الأب عندما دخل غرفة " هند "؟ وماذا قال لها؟**

رأى حقيبة مليئة بالأشياء، وقال لها: يا هند لا يمكنك السفر بكل هذه الحقيبة.

- **كيف تصرفت " هند " لتنفذ ما قاله والدها؟**

قامت " هند " بإحضار حقيبتها الصغيرة، ووضعت فيها الأشياء الضرورية فقط.

- **ما الأشياء التي وضعتها " هند " في حقيبتها؟**

فرشاة الأسنان والمنشفة والمشط ورباط الشعر وقصافة الأظافر وكتابها المفضل والقليل من أدوات اللعب في البحر وبعض الملابس.

- **لماذا فرشاة الأسنان مهمة؟**

لأننا نستخدمها في غسل أسناننا صباحًا ومساءً؛ حتى لا تتسوس.

- **لماذا يجب علينا استخدام منشفة خاصة؟**

للوقاية من الأمراض ومنعًا للعدوى.

- **هل تتشارك " هند " في المشط ورباط الشعر وقصافة الأظافر مع أحد؟ ولماذا؟**

لا، هذه أدوات شخصية لا يمكن ان نتشارك فيها مع أحد.

- **ما الكتاب الذي وضعته " هند " في حقيبتها؟**

كتاب به صور عن الحياة البحرية.

- **صف حال الأب عندما ذهبت اليه " هند " بعد الانتهاء من تجهيز حقيبتها؟**

ابتسم الأب قائلًا: أحسنت يا هند؛ فهذه حقيبة حجمها مناسب، وتحتوي على الأشياء الضرورية فقط.

تدريبات

(أ) اقرأ ثم أجب:

(وضعت هند كتابها المفضل الذي به صور عن الحياة البحرية لتتعرفها، والقليل من أدوات اللعب في البحر)

(أ) استخرج من الفقرة السابقة ما يأتي:

١- اسم:	٥- كلمة بها مد باليـاء: ....
٢- فعل:	٦- كلمة بها مد بالألف: ....
٣- كلمة بها تاء مربوطة:	٧- حــرف جــر: ....
٤- حــرف عطــف:	٨- اســم موصــول: ....

(ب) ضع علامه (√) او (×) امام العبارات التاليه:

١- عــاد الأب مــن العمــل ذات صبــاح. ( )

٢- تحمست " هند "، وذهبت مسرعة وقامت بتحضير حقيبتها. ( )

٣- فرشـاة الأسنـان مهمـة للحفـاظ على تسـوس الأسنـان. ( )

٤- تتشـارك " هند " فى المنشفـة الخاصـة بهـا مع أفراد أسرتها. ( )

٥- وضعت هند كتابهـا المفضل الذي به صور عن الحياة البرية. ( )

(جـ) صل كل جملة بما يناسبها:

أغسل بها أسناني

أقص بها أظافري

أمشط بها شعري

أجفف بها جسمي



(د) حلل الكلمات التالية إلى مقاطع صوتية:

١- **مَسَاءٍ:** ..... / .... / .....

٢- **الحَقِيبَةِ:** .... / ..... / .... / ..... / .....

٣- **مُهِمَّةٌ:** ..... / .... / ..... / .....

صحتنا سر سعادتنا

يا صَـــاح تمَهَّـــل لَا تَعْجَل — إنِـــي مُوصِيـكَ فَلا تَرَّحَـل
صِحَتُنَـــا سِـــرُ سَعَادَتِنَـــا — بِنَظافَتنَـــا نُصبِح أفضَـــل
وصَحِيح الجِسمِ هُوَ الأقوَى — ونَظِيف الوَجهِ هوَ الأجمَـل
فَاحفَظ أثوَابـــك طاهِـــرَة — فِي المَلعَب كُنْتَ أو المَحفَل
صِحَّتُك كَنزُ ذَهَبِيٌّ فَاحَفظه — لِكَـــي تَحيَـــا أفضَـــل

معانـــى المفــردات

الكلمة	معناها	الكلمة	مضادها	المفرد	الجمع
صاح	صاحبي	تمهل	أسرع	سر	أسرار
تمهل	اهدأ	تعجل	تمهل	صحيح	أصحاء
تعجل	تتسرع	موصيك	خادعك	الجسم	الأجسام
موصيك	ناصحك	ترحل	تستقر	الوجه	الوجوه
ترحل	تنتقل	صحتنا	مرضنا	ثوب	أثواب
سر	سبب	سعادتنا	حزننَا	طاهرة	طاهرات
سعادتنا	فرحتنا	أفضل	أسوأ	الملعب	الملاعب
نصبح	نتحول / نتغير	أحفظ	أهمل	المحفل	المحافل
المحفل	مكان للاجتماع	طاهرة	قذرة	كنز	كنوز

الشـــــــرح

١- يا صاحبي اهدأ ولا تتسرع فأنا ناصح لك فلا تذهب.

٢- فصحتنا هى سبب سرورنا، وبنظافتنا نكون أفضل.

٣- فسليم الجسم هو الأقوى، ونظيف الوجه هو الأجمل.

٤- فحافظ على ملابسك نظيفة في كل مكان في الملعب او في المحفل.

٥- فصحتك ثمينة كالكنز الذهبي فحافظ عليها؛ لكي تعيش حياة أفضل.

سؤال وجواب

- **ماذا طلب الشاعر من صاحبه؟**

طلب الشاعر من صاحبة أن يهدأ ولا يتسرع.

- **لماذا طلب الشاعر من صاحبه أن لا يرحل؟**

طلب الشاعر من صاحبه ألا يرحل لأنه سينصحه.

- **ما هو سر السعادة كما فهمت من النص؟**

سر سعادتنا هو الاهتمام بصحتنا.

- **كيف نصبح بحياة أفضل؟**

عندما نهتم بنظافتنا.

- **من هو الأقوى كما فهمت من النص؟**

صحيح الجسم هو الأقوى.

- **من هو الأجمل كما فهمت من النص؟**

نظيف الوجه هو الأجمل.

- **لماذا نحافظ على صحتنا؟**

لأنها كنز ذهبي تجعلنا نحيا حياة أفضل.

- **كيف نحيا حياة أفضل؟ ولماذا؟**

بالمحافظة على صحتنا؛ لأنها كنز ذهبي.



تدريبات

(أ) تخير الصواب مما بين القوسين:

١- يـــا صـــــاح .... (تمهل – تعجل - ارحل)
٢- صحتنـــا ســر .... (خوفنا - سعادتنا - حزننا)
٣- نصبح أفضل بـ .... (نظافتنا - بضعفنا - تعجلنا)
٤- الأقـــــوى هو .... (صحيح الجسم - ضعيف الجسم)
٥- الأجمـــــل هو .... (القذر - المتعجل - نظيف الوجه)

(ب) صل كل كلمة بمعناها:

١- صـــــاح -	- تتسرع
٢- تـمهـــل -	- صاحبي
٣- تعجـــل -	- فرحتنا
٤- موصيــك -	- اهدأ
٥- سعادتنــا -	- ناصحك

(جـ) اقرأ ثم أجب:

وصَحِيح الجِسمِ هُوَ الأقوَى ونَظِيف الوَجهِ هوَ الأجمَــل
فَاحفَظ أثوَابــك طاهِـــرَة فِي المَلعَب كُنْتَ أو المَحفَل

(أ) استخرج من الأبيات السابقة ما يأتي:

١- اسم: ....
٢- فعل: ....
٣- كلمة بها تاء مربوطة: ....
٤- كلمة بها لام قمريــة: ....
٥- حـــرف جـــــــر: ....

(د) حلل الكلمات التالية إلى مقاطع صوتية:

تَـمَهّــل: ..... / .... / ....

مُوصِيكَ: .... / .... / .....

سِـــــرّ: ..../ .....

الـمَلعَـبِ: .... / .... / ..... / .....

كتابة لافتة مصورة

اللافتة الـمصورة: هي عبارة عن جملة بسيطة نعبر بها عن محتوى صورة أمامنا، ونبدأ الجملة بفعل أمر.

شروط كتابة اللافتة:

١- الإملاء الصحيح.
٢- الخط الجميــل.
٣- استخدام الكلمات المناسبة.
٤- استخدام علامات الترقيــم.
٥- نبدأ الجملة بفعل أمـــــر.



(أ) أكمل اللافتة، ثم أجب:

الخاصة	العدوى	يديك	للحفاظ



- اغسل .... قبل تناول الطعام .... على صحتك.



- استخدام أدوات الطعام .... بك؛ منعًا لـ ....

(ب) هل تحتوى اللافتة على ...؟

١- فعل أمـــــــر. ( )　　٢- لا الناهيـــــــــــة. ( )

٣- كلمات مناسبة. ( )　　٤- نقطة في نهاية الجملة. ( )

الأطعمة البحرية

قام صديقي (أسامة) وهو من مدينة الاسكندرية بدعوتي أنا و (مروان) أخي إلى وجبة غذاء بحرية .. سعدت بهذه الدعوة؛ لأنني أحب السمك، وأعرف فوائده؛ فالمأكولات البحرية مليئة بأنواع من الفيتامينات لا توجد في غيرها.

وصلنا أنا وأخي (مروان) عنده، وعندما فتح الباب وجدنا الأكل على الطاولة في انتظارنا.

جلست أنا وأخي (مروان)، ثم نظرت إلى الطعام محاولًا أن أميز الأنواع الموجودة ولكنني لم أميز منها شيئًا، فالطعام البحري الذي أعرفه هو السمك بأنواعه المختلفة ولكن لم يكن على الطاولة أي نوع من الأسماك التي أعرفها.

لاحظ صديقي (أسامة) التعجب الذي كان يبدو علينا أنا وأخي (مروان)

فابتسم وقال: من الواضح أن أنواع الطعام بالنسبة لك يا (سامح) غريبة .. دعني أشرح لك أنواع المأكولات البحرية الموجودة.

أشار صديقي (أسامة) لأول صحن، وقال: هذه (ريتسا)، وأنصحكما بأن تبدآ بها، فنظرت ووجدت شيئًا على شكل قشرة صلبة تملؤها أشواك، وبداخلها بعض الفصوص اللينة .. أخذ صديقي (أسامة) قطعة من الليمون وعصرها عليها، ثم بدأنا في الأكل .. قال أخي (مروان): هذه أول مرة آكل فيها ريتسا!

قال (أسامة): ولن تكون الأخيرة؛ فطعمها لذيذ جدًا، وهي غنية بالمعادن التي يحتاج الجسم إليها .. قلت لـ (أسامة): اقتراح أن تعرفنا أنا ومروان ببقية الأطباق قبل أن نبدأ في الأكل.

أشار (أسامة) إلى صحن كبير به بعض الأصداف المفتوحة التي يميل لونها إلى الأبيض، وقال: أما هذا فـ (جندوفلي)، وهو غني بالفيتامينات الضرورية لصحة القلب، وطريقة أكله تختلف عن (الريتسا) وهي تؤكل هكذا

أخذ واحدة وفتحها، باستخدام ملعقة صغيرة أخرج اللحم الذي بداخلها وأكله.

صاح أخي (مروان): ما هذا الذي بداخل صحن الأرز؟

نظرت لصحن الأرز فوجدت بعض الأصداف لونها أسود تخرج من الأرز.

قال (أسامة): هذا بلح البحر، وهو غني بالفيتامينات والمعادن، وقد يؤكل وحده مثل (الجندوفلي) أو يطهى مع الأرز

جلسنا جميعًا إلى طاولة وبدأنا في الأكل، كان للأكل نكهة خاصة وطعم مميز .. في البداية، ساعدنا صديقي (أسامة) ولكن مع التدريب صرنا أنا وأخي (مروان) ماهرين في أكل (الريتسا) و (الجندوفلي)، وبلح البحر.

تدريبات

(أ) تخير الإجابة الصحيحة مما بين القوسين فيما يلى:

١- كانت دعوة الغداء على .... (دجاج - لحوم - مأكولات بحرية)
٢- كانت الاطعمة الموجودة على الطاولة .... (مألوفة - غريبة - ضارة)
٣- أسامة من مدينة .... (أسوان – المنيا – الإسكندرية)
٤- المأكولات البحرية غنية بـ .... (المعادن – البروتين – النحاس)
٥- من المأكولات البحرية .... (الدجاج – الجندوفلي – الديك الرومي)

(ب) ضع علامه (√) امام الطعام الصحي، وعلامة (×) امام الطعام الغير صحي:

١- البطاطس المقلية. (   )
٢- لحم الدجاج. (   )
٣- المشروبات الغازية. (   )
٤- الخضروات والفاكهة. (   )
٥- بطاطس الشيبسي. (   )

(جـ) اكمل بنفس الوزن:

١- البحرية، .... ، .... ، ....
٢- ماهرين، .... ، .... ، ....
٣- صغيرة، .... ، .... ، ....

(د) صل كل كلمة تحتها خط بمعناها:

أميز الأنواع الموجودة	حلو الطعم
طعمها لذيذ جدًا	مُختلف
كان للأكل نكهة خاصة	رأي
طعم مميز	أُفَرق
قلت لـ أسامة اقتراح	رائحة

طبق الطعام

ذات نهار، رجع خالد من مدرسته، ونادى والدته: " يا أمي، يا أمي، إني جائع جدًا ".
ردت والدته مبتسمه: الطعام جاهز يا خالد، قم بتغيير ملابسك، واغسل يديك، وخذ طبق الطعام واختر ما تريد .. رد خالد متحمسًا: " بالتأكيد يا أمي "
بعد أن أصبح خالد جاهزاً تناول طبق الغداء، ووضع فيه قطعة خبز ومكرونة، وجلس إلى مائدة الطعام ليأكل.
ذهب خالد ليختار طعامًا آخر، فوضع قطعة دجاج، وجلس مرة أخرى إلى المائدة، وعندما بدأ في تناول الطعام.
أوقفته أمه قائلة: وهذا الطعام أيضًا غير متكامل.
عاد خالد مرة أخرى لاختيار طعام متكامل، فوقف مُتحيراً وقال: " وجدتها؛ فأمي دائمًا تقول لي تناول سلطة الخضروات، سأضع بعض السلطة "
نظرت الأم إلى الطبق مبتسمة، وقالت الآن يا خالد تستطيع تناول طعامك المتكامل بالهناء والشفاء؛ هذا طبق متكامل: كربوهيدرات، لحوم، وخضروات.

معانـــى المفـردات

الكلمة	معناها	الكلمة	مضادها	المفرد	الجمع
رجع	عادَ	نهار	ليل	مدرسة	مدارس
نادى	هتف / صاحَ	جائع	شبعان	الطعام	الأطعمة
تغيير	تبديل	مبتسمة	حزينة	ملبس	ملابس
متحمسًا	مندفعًا	متحمسًا	مُتكاسلًا	يد	أياد
المائدة	الطاولة	جلس	قام / وقف	طبق	أطباق
متكامل	به كل العناصر	الهناء	الحزن / الشقاء	مائدة	موائد
مُتحيراً	مرتبكًا	الشفاء	المرض	قطعة	قطع
الهناء	السعادة	متكامل	ناقص	أم	أمهات
الشفاء	العافية	مُتحيراً	متأكدًا	لحم	لحوم

الكربوهيدرات: الأطعمة التي تحتوي على سكريات ونشويات مثل الفواكه والخبز.

سؤال وجواب

- **متى عاد خالد من المدرسة؟**

عاد خالد من المدرسة ذات نهار.

- **ماذا فعل " خالد " عندما رجع من المدرسة؟**

نادى والدته: " يا أمي، يا أمي، إني جائع جدًا ".

- **ماذا طلبت الأم من (خالد)؟**

طلبت منه تغيير ملابسه، وغسل يديه

- **ماذا فعل (خالد) بعدما قام بتغيير ملابسه، وغسل يديه؟**

أصبح جاهزاً، وتناول طبق الغداء، ووضع فيه قطعة خبز ومكرونة.

- **ماذا وضع (خالد) في الطبق اولًا؟**

وضع قطعة خبز ومكرونة.

- **ذهب (خالد) ليختار طعامًا آخر، فماذا اختار؟**

اختار قطعة دجاج.

- **لماذا أوقفت الأم (خالد) عندما بدأ في تناول الطعام؟**

لأن الطعام الذي اختاره " خالد " غير متكامل.

- **ماذا كان ينقص الطعام ليصبح متكاملًا؟**

كان الطعام ينقصه سلطة الخضروات.

- **لماذا ابتسمت الأم لـ (خالد)؟**

لأنه تذكر كلامها بأن يتناول سلطة الخضروات والآن أصبح طعامه متكامل.

- **مم يتكون طبق الطعام المتكامل؟**

أن يحتوي على كربوهيدرات، ولحوم، وخضروات

تدريبات

(أ) ضع أداة الاستفهام المناسبة (كم – متى – أين):





.... تتناول طعام الغداء؟	...... توجد الكربوهيدرات؟	.... وجبة نتناولها يومياً؟

(ب) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١- قم بتغيير ملابسك و (أترك – أغلق – أغسل) يديك.

٢- رد (خالد) متحمسًا: بالتأكيد يا (أبـي – أمـي – أختـي)

٣- نظرت الأم إلى الطبق (حزينة – مبتسمة – متعجبة).

٤- عاد (خالد) من المدرسة، وكان يشعر بـ (الجوع – التعب – السعادة)

(جـ) اقرأ ثم أجب:

نظرت الأم إلى الطبق مبتسمة، وقالت الآن يا خالد تستطيع تناول طعامك المتكامل بالهناء والشفاء

(أ) استخرج من الفقرة السابقة ما يأتي:

١- كلمة بها تاء مربوطة: ....

٢- كلمة بها لام شمسية: ....

٣- كلمة بها لام قمريـة: ....

٤- حــرف جـــــر: ....

(د) عبر عن كل كلمة مما يلي بجملة:

مائدة	....
الطعام	....
دجاج	....
أمي	....

جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي: هو دليل يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاج الإنسان إليها بشكل يومي .. يُقسم الهرم الغذائي الأغذية إلى خمس مجموعات، يحتاج الإنسان إليها بكميات بعينها؛ لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة.

المجموعة الخامسة: هي قمة الهرم، يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة، تشمل الحلويات والسكريات، وتمد الجسم بالطاقة، وإذا أكلها الإنسان بكميات كبيرة فإنها تسبب له السمنة وتصيبه بالأمراض.

المجموعة الرابعة: تشمل الحليب ومشتقاته من لبن وجُبن وغيرهما، وهي تمد الجسم بـ (الكالسيوم) المهم لبناء العظام والأسنان.

المجموعة الثالثة: تشمل البروتين المختلف كاللحوم، والدجاج، والسمك، والبقوليات، وهي مهمة لبناء العضلات.

المجموعة الثانية: تشمل الخضروات والفواكه، وهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن.

المجموعة الأولى: هي قاعدة الهرم وتشمل الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالخبز والأرز، وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة.

معانـــى المفـردات

الكلمة	معناها	الكلمة	مضادها	المفرد	الجمع
قمة	أعلى	قمة	أسفل	قمة	قَمم
تمد	تعطي	قليلة	كثيرة	الجسم	الأجسام
الطاقة	القدرة	كبيرة	صغيرة	كمية	كميات
السمنة	البدانة	السمنة	النحافة	المرض	الأمراض
تشمل	تحتوي	مهمة	مهملة	العضلة	العضلات
قاعدة	أساس	الطاقة	الضعف	قاعدة	قواعد
اللازمة	الضرورية	المختلفة	المتشابهة	مُنتَج	منتجات

سؤال وجواب

• ما المقصود بالهرم الغذائي

هو دليل يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاج الإنسان إليها بشكل يومي.

• مم يتكون الهرم الغذائي؟

يتكون الهرم الغذائي من خمس مجموعات.

• ما أهمية الهرم الغذائي بمجموعاته المختلفة بالنسبة للإنسان؟

يحتاج الإنسان إليها بكميات معينة؛ لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة.

• ماذا تشمل المجموعة الخامسة فى الهرم الغذائي؟

تشمل الحلويات والسكريات.

• اذكر أهمية المجموعة الخامسة؟

هي قمة الهرم الغذائي، تمد الجسم بالطاقة اللازمة.

• ما الكمية التى يحتاجها الجسم من المجموعة الخامسة؟

يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة.

• ماذا يحدث للإنسان إذا أكل كميات كبيرة من الحلويات والسكريات؟

تسبب له السمنة وتصيبه بالأمراض.

• مم تتكون المجموعة الرابعة من الهرم الغذائي؟

تشمل الحليب ومشتقاته من لبن وجُبن وغيرهما.

• ما أهمية المجموعة الرابعة لجسم الإنسان؟

تمد الجسم بـ (الكالسيوم) المهم لبناء العظام والأسنان.

• مم تتكون المجموعة الثالثة من الهرم الغذائي؟

تشمل البروتين المختلف كاللحوم، والدجاج، والسمك، والبقوليات.

• ما أهمية المجموعة الثالثة لجسم الإنسان؟

مهمة لبناء العضلات.

• مم تتكون المجموعة الثانية من الهرم الغذائي؟

تشمل الخضروات والفواكه.

• ما أهمية المجموعة الثانية لجسم الإنسان؟

تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن.

• مم تتكون المجموعة الأولى من الهرم الغذائي؟ وما أهميتها؟

هى قاعدة الهرم وتشمل الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالخبز والأرز.

أهميتها: تمد الجسم بالطاقة اللازمة.

تدريبات

(أ) صنف الأطعمة على حسب المجموعات:

(دجاج - سمك - موز - جبن - خيار - زبادي - خبز - لحوى - أرز - شوكولاتة)

الحبوب	السكريات	مشتقات الألبان	الخضر والفاكهة	اللحوم

(ب) ادمج الحروف لتكون كلمات، ثم ضعها في جمل:

ا - ط - ق - ة	....
ن - م - س - ة	....
م - ق - ة	....

(جـ) صل كل طعام بأهميته:

١- الحلويات والسكريات	تـمد الجســـــم بالكالسيـــــوم
٢- الحليـــب والجِبـــن	هي مهمـــة لبنـــاء العضـــلات
٣- اللحـــوم والبقوليـــات	تـمد الجسم بالفيتامينات والمعادن
٤- الخضروات والفاكهـــة	تـمد الجســـــم بالطاقــــــــة

(د) اقرأ ثم أجب:

هي قاعدة الهرم وتمثل الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالجزر والارز وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة

(س) استخرج من الفقرة ما يلي:

١- كلمة معناها (أســـاس): ....
٢- كلمة مضادها (الضعف): ....
٣- كلمة جمعها (الأجسام): ....
٤- كلمة مفردهـا (المعـدن): ....
٥- ضميـرًا للغائــــب: ....
٦- فعـلًا مضارعًــــــا: ....
٧- كلمة بها لام قمرية: ....
٨- كلمة بها لام شمسية: ....

نموذج كتابة مطوية

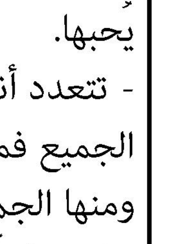
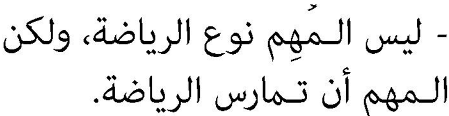
المطوية: عبارة عن بطاقة أو وثيقة تعريفية يمكن أن تستخدم في العديد من المجالات.

شروط كتابة المطوية:

١- تحديد الهدف من المطوية.
٢- جمع البيانات وفقًا للهدف من المطوية.
٣- ترتيب البيانات مع صياغتها بشكل مختصر ومعبر.
٤- تدعيم المعلومات بالصور.
٥- كتابة عنوان المطوية.
٦- كتاية المطوية بخط جميل.
٧- استخدام كلمات مناسبة.
٨- استخدام علامات الترقيم.
٩- الإملاء الصحيح للكلمات.

ملاحظة: يستخدم الورق المقوى في عمل المطوية، وتقسيمه ثلاثة أجزاء متساوية.

(د) اقرأ المطوية الآتية ثم أجب:

أهمية الرياضة	الرياضة	لـماذا يجب أن تُمارس الرياضة؟
	- مُمارسة الرياضة أمر ضروري جدًا ومُهم، وعلى كل إنسان أن يحرص على ممارسة الرياضة التي يُحبها. - تتعدد أنواع الرياضة بما يُناسب الجميع فمنها الرياضات الفردية ومنها الجماعية. - ليس الـمُهِم نوع الرياضة، ولكن الـمهم أن تـمارس الرياضة.  	- لنحصل على جسم سليم مُقاوم للأمراض. - ولنتمتع باللياقة ونتمكن من ممارسة حياتنا بشكل جيدِ.

هل تحتوي المطوية على ...؟

- عنوانِ ( ) - صورِ ورسوماتِ ( ) - أسئلةِ ( )

ما الهدف من الـمطوية؟ ....

الفوز الحقيقى

أعلنت المدرسة عن قيامها بإعداد فريقين لكرة القدم لتأهيليهما للاشتراك في البطولات المقامة بين المدارس، وبالفعل بدأ التلاميذ في الاشتراك، وقاموا بإجراء الاختبارات المطلوبة؛ لاختيار الأصلح من بينهم، وتكوين الفرق.

قام مدرب كل فريق بوضع برنامج غذائي، وجدول تدريبي؛ حتى يصل باللاعبين إلى المستوى المطلوب .. فكل يوم بعد انتهاء اليوم الدراسي يجتمع كل مدرب مع أفراد فريقه للقيام بالتدريبات التي سترفع مهاراتهم ومستواهم الكروي.

وبعد شهر من التدريب المستمر ومتابعة التزام كل فرد من أعضاء الفريق بالبرنامج التدريبي، وصلت الفرق للمستوى الذي يؤهلهم للإشتراك في البطولة.

ثم أعلنت المدرسة عن جدول المباريات، كانت أول مباراة بين الفريق الأصفر والفريق الأزرق من الصف الثالث الابتدائي.

في أول يوم من أيام البطولة، تجمع كل تلاميذ المدرسة للتشجيع والاستمتاع بمشاهدة المباراة.

انتهت المباراة بفوز الأصفر بهدفين مقابل هدف للفريق الأزرق، وتعالت الصيحات بالتشجيع والتهليل للفريق الأصفر.

حزن أفراد الفريق الأزرق لدرجة أن بعضهم بكى، وبعضهم غضب، وبعد خروجهم من أرض الملعب اجتمع بهم مدربهم، وأشاد بمجهودهم والتزامهم بأخلاق وقوانين اللعبة، وذكرهم بأن الهدف الحقيقي هو ممارسة الرياضة، والتعاون، والمثابرة في أرض الملعب.

تحمس الفريق الأزرق للتدريب مرة أخرى، وبدءوا في البحث عن نقاط ضعفهم لتقويتها، ووضع أهداف، وخطة واضحة لتحقيق الفوز في المباريات المقبلة.

تقابل الفريقان مرة أخرى في مباراة طبقًا لجدول مباريات البطولة، وهذه المرة انتهت المباراة بالتعادل، وأشادت لجنة التحكيم بمستوى أداء كلا الفريقين.

تصافح الفريقان، وقال مدرب الفريق الأزرق: (لقد كانت مباراة ممتعة، وكلا الفريقين يستحق الفخر بأدائه)، فقال مدرب الفريق الأصفر: (الهدف الحقيقي هو ممارسة الرياضة، وليس فقط الفوز في المباراة؛ فالأداء المتميز، والتعاون، وقوة البدن هي الفوز الحقيقي).

تدريبات

(أ) تخير الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١- أعلنت المدرسة عن قيامها بإعداد فريقين لـ (كرة القدم - السباحة - كرة السلة)
٢- في المباراة الأولى فاز الفريق الأصفر بـ (هدف - هدفين - ثلاثة أهداف)
٣- قرر الفريق الأزرق (الانسحاب - ممارسة رياضة أخرى - التدرب مرة أخرى)

(ب) صل اسم الرياضة بنوعها:

كرة القدم	رياضة فردية	ركوب الخيل
الجمباز		التنس
كرة السلة	رياضة جماعية	كرة اليد

(جـ) ضع علامه (√) او (×) امام العبارات التاليه:

١- أعلنت المدرسة عن قيامها بإعداد فريق واحد لكرة القـــدم. (   )
٢- وضع برنامج غذائي مهم ليصل اللاعبين إلى المستوى المطلوب. (   )
٣- مع بداية اليوم الدراسي يجتمع كل مدرب مع أفراد فريقـــه. (   )
٤- كانـــت أول مباراة بيـــن الفريـــق الأصفـــر والفريـــق الأزرق. (   )
٥- انتهـــت الـمبـــــــاراة بفـــوز الفريـــــــــق الأزرق. (   )

(د) أجب عن الآتي:

١- اذكر اسم الرياضة التي تمارسها أو التي تُحب أن تمارسها.
....
٢- اذكر معلومات بسيطة عنها.
....

(هـ) أكتب بخط النسخ:

لَقَد كَانَت مُبَاراة مُمتعَة، وكلا الفَرِيقَين يَستَحِق الفَخر بِأدَائِه

....

أنا أقوى

أخي أنس معروف بحبه الشديد للرياضة، فهو يمارس الرياضة منذ الصغر، ويشجع الجميع عليها. لاحظ أنس عدم أنتظام زملائه بالفصل في الذهاب إلى التمرين، و أنهم لا يقدرون أهمية ممارسة الرياضة.

فقال لي:

" أريد طريقة تساعد زملائي بالفصل في معرفة أهمية ممارسة الرياضة للحصول على جسم صحي ".

فقلت له:" ما رأيك في عمل مجلة حائط مدرسية للتعريف بأنواع الرياضات وفوائدها بالتعاون مع زملائك بالمدرسة؟

أعجبته الفكرة، وقال لي: " سأجتمع غدًا مع زملائي لمناقشة الفكرة وتقسيم المجموعات ".

تحمس زملاء أنس، وبدأت كل مجموعة في جمع المعلومات.

اكتشف الطلاب حقائق عن أهمية الرياضة.

وبعد انتهاء العمل تم وضع المجلة على الحائط، واجتمع الطلاب لقراءتها.

وبعد فترة، لاحظ أنس التزام بعض زملائه بحضور التمرينات الرياضية.

معانـــــى المفـــردات

الكلمة	معناها	الكلمة	مضادها	المفرد	الجمع
معروف	مشهور	الصغر	الكبر	الرياضة	الرياضات
الشديد	القوي	الذهاب	العودة	زميل	زملاء
يقدرون	يعرفون قيمة	أهمية	ضرر	الفصل	الفصول
تحمس	تشجع	صحي	مضر	التمرين	التمرينات
اكتشف	أوجَدَ	فوائد	أضرار	مجلة	مجلات
حقائق	معلومات صحيحة	انتهاء	بداية	الحائط	الحوائط
التزام	حرص	اجتمع	تفرق	حقيقة	حقائق

سؤال وجواب

- **ما المعروف عن أنس؟**

أنس معروف بحبه الشديد للرياضة.

- **منذ متى يمارس أنس الرياضة؟**

يمارس الرياضة منذ الصغر.

- **ما الذي لاحظه أنس عن زملائه بالفصل؟**

لاحظ أنس عدم أنتظام زملائه بالفصل في الذهاب إلى التمرين، وعدم تقديرهم لأهمية ممارسة الرياضة.

- **ما الفكرة التي سينفذها أنس ليعرف زملائه أهمية ممارسة الرياضة؟**

عمل مجلة حائط مدرسية للتعريف بأنواع الرياضات وفوائدها.

- **ماذا عرض أنس على زملائه؟**

عرض أنس على زملائه فكرة مجلة الحائط للتعريف بأنواع الرياضات وتحمس الزملاء للفكرة.

- **ماذا اكتشف الزملاء عن الرياضات؟**

اكتشف الزملاء حقائق عن أهمية الرياضة.

- **ماذا حدث بعد انتهاء العمل؟**

بعد انتهاء العمل تم وضع المجلة على الحائط، واجتمع الطلاب لقراءتها.

- **ماذا لاحظ أنس بعد فترة من تعليق المجلة على الحائط؟**

لاحظ أنس التزام بعض زملائه بحضور التمرينات الرياضية.



تدريبات

(أ) تخير الأجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١- أنس معروف بحبه الشديد لـ ...... (الطعام - الرياضة - القراءة)

٢- جلس أنس يفكر في طريقة تساعد زملائه على ...... (ممارسة الرياضة - المذاكرة - النظافة)

٣- بعد انتهاء العمل تم وضع المجلة على ...... (الأرض – الحائط – سور المدرسة)

٤- بدأت كل مجموعة في جمع ...... (القمامة – الملابس – المعلومات)

(ب) أكمل الكلمات التالية بالحرف الناقص: (م – ج – ض – ع – ر)

الريا.....ة – التمـ.....ين – التـ.....اون - المعلو.....ات – المـ.....لة

(جـ) صنف الكلمات الآتية في مكانها الصحيح:

(أنس - يمارس - في - أهمية - جسم - أريد - على - وضع - ب)

الاسم	الفعل	الحرف

(د) اقرأ ثم أجب:

أخي أنس معروف بحبه الشديد للرياضة، فهو يمارس الرياضة منذ الصغر، ويشجع الجميع عليها.

(أ) استخرج من الفقرة السابقة ما يأتي:

١- كلمة معناها (مشهـور): ....

٢- كلمة مضادهـا (الكبـر): ....

٣- كلمة جمعها (الرياضات): ....

٤- فعل مضارع: ....

٥- علامة ترقيم: ....



أصغر سباحة

أول وأصغر سباحة بارالمبية في مصر وإفريقيا والوطن العربي تحصل على ميدالية نسائية في بطولة العالم؛ للسباحة " آية الله أيمن عباس ".

آية منذ ولادتها من ذوي الإرادة، وقد حققت حلمها بأن تكون أصغر بطلة في بعثة الرياضيين المصريين في دورة الألعاب الأولمبية والبارالمبية التحقت آية بالمنتخب المصري للسباحة لذوي الإرادة عام ٢٠١٤م وتأهلت لتشارك في بطولات عالمية لتكون أول سباحة مصرية وعربية تشارك في بطولة الألعاب الأولمبية، وعمرها لم يتجاوز الـ ١٦ عامًا.

أحرزت آية ميداليتين (فضية وبرونزية) في بطولة العالم البارالمبية بالمكسيك عام ٢٠١٧م وعمرها ١٧ عامًا.

استطاعت أن توفق بين دراستها في المرحلة الثانوية وتدريباتها المكثفة؛ للحفاظ على مستواها التعليمي والرياضي المتميز.

حصلت آية على وسام الجمهورية لتكون أول من يحصل عليه في تاريخ السباحة المصرية.

معانـــى المفــردات

الكلمة	معناها	الكلمة	مضادها	المفرد	الجمع
تحصل	تنال	تحصل	تفقد	ميدالية	ميداليات
ذوي	أصحاب	الإرادة	الضعف	بطولة	بطولات
التحقت	انضمت	حققت	أخفقت	بطلة	بطلات
تأهلت	صعدت	أحرزت	أضاعت	الرياضي	الرياضيين
أحرزت	حققت	استطاعت	عجزت	دورة	دورات
المكثفة	الكثيرة	المكثفة	القليلة	بطولة	بطولات
وسام	ميدالية	أول	آخر	وسام	أوسمة

البارالمبية: الأولمبية لذوي الإرادة.

ذوي الأرادة: هم أشخاص يعانون من قصور في قدراتهم الجسدية أو الحسية أو العقلية او التعليمية

سؤال وجواب

- **ماذا تعرف عن السباحة (آية الله أيمن عباس)؟**

أول وأصغر سباحة بارالمبية في مصر وإفريقيا والوطن العربي تحصل على ميدالية نسائية في بطولة العالم للسباحة

- **ما الحلم الذي تتمنى (آية) تحقيقيه منذ ولادتها؟**

آية منذ ولادتها من ذوي الإرادة، وقد حققت حلمها بأن تكون أصغر بطلة في بعثة الرياضيين المصريين في دورة الألعاب الأولمبية والبارالمبية.

- **متى التحقت آية بالمنتخب المصري؟**

التحقت آية بالمنتخب المصري للسباحة لذوي الإرادة عام ٢٠١٤م

- **فيم تأهلت آية؟ وكم كان عمرها؟**

تأهلت آية لتشارك في بطولات عالمية في السباحة وعمرها لم يتجاوز الـ ١٦ عامًا.

- **ما الميداليات التي أحرزتها (آية) في السباحة؟ وكم كان عمرها؟**

أحرزت آية ميداليتين (فضية وبرونزية) في بطولة العالم البارالمبية بالمكسيك عام ٢٠١٧م وعمرها ١٧ عامًا.

- **كيف أستطاعت (آية) الحفاظ على مستواها التعليمي والرياضي؟**

استطاعت أن توفق بين دراستها في المرحلة الثانوية وتدريباتها المكثفة؛ للحفاظ على مستواها التعليمي والرياضي المتميز.

- **ما الوسام الذي حصلت عليه (آية)؟**

حصلت آية على وسام الجمهورية لتكون أول من يحصل عليه في تاريخ السباحة المصرية.



تدريبات

(أ) تخير الأجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١- آية أول وأصغر سباحة (بارالمبية - أولمبية - محلية)
٢- احرزت آية (ميدالية - ثلاث ميداليات - ميداليتين)
٣- التحقت آية بالمنتخب المصري للسباحة لذوي الإرادة عام (٢٠١٧ - ٢٠١٤ - ٢٠٢٠)
٤- أحرزت آية ميداليتين في بطولة العالم البارالمبية بـ (البرازيل - مصر - المكسيك)
٥- استطاعت آية أن توفق بين دراستها فى المرحلة (الابتدائية - الاعدادية - الثانوية) وتدريباتها المكثفة

(ب) صل كل كلمة تحتها خط بما يناسبها:

١- أصغر سباحة بارالمبية في مصر.	مفردها الرياضي
٢- اشتركت في دورة الألعاب الأولمبية.	مضادها الضعف – العجز
٣- آية منذ ولادتها من ذوي الإرادة.	معناها الأولمبية لذوي الإرادة
٤- كانت آية أصغر بطلة من بعثة الرياضيين.	جمعها دورات

(جـ) اقرأ ثم أجب:

أحرزت آية ميداليتين (فضية وبرونزية) في بطولة العالم البارالمبية بالمكسيك عام ٢٠١٧م وعمرها ١٧ عامًا. استطاعت أن توفق بين دراستها في المرحلة الثانوية وتدريباتها المكثفة؛ للحفاظ على مستواها التعليمي والرياضي المتميز. حصلت آية على وسام الجمهورية.

(س) استخرج من الفقرة السابقة ما يلي:

١- كلمة معناها (حققت): .... ٢- فعلًا ماضيًا: ....
٣- كلمة مضادها (القليلة): .... ٤- فعلًا مضارعًا: ....
٥- كلمة جمعها (أوسمة): .... ٦- حرفًا للجر: ....
٧- كلمة مفردها (تدريباتها): .... ٨- كلمة بها لام شمسية: ....

(د) أجب عن الآتي:

١- ماذا أحرزت آية من الميداليات؟
....

٢- كيف استطاعت آية أن تحافظ على مستواها العلمي؟
....

٣- ما المقصود بـ (ذوي الإرادة)؟
....

نموذج كتابة قصة مصورة

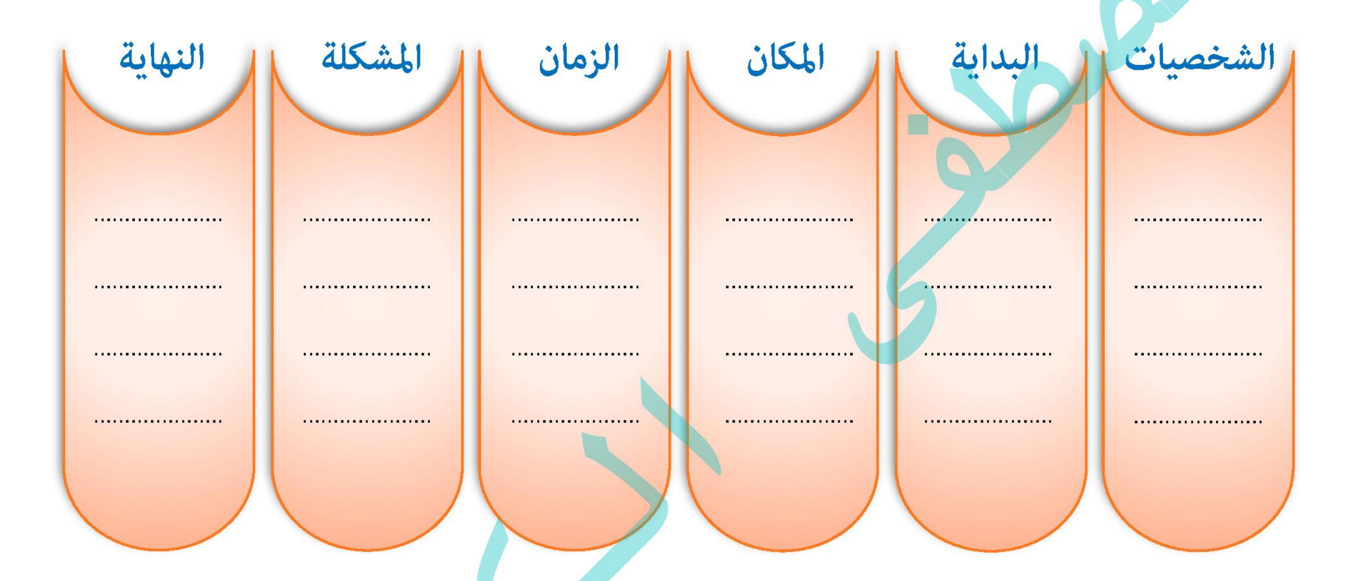
١- سجلت اسمي فى مسابقة للشطرنج أعلنت عنها إدارة النادي.

٢- ذهبت إلى النادي في صباح يوم المسابقة، وبدأت اللعـــــب.

كان المنافس ذكياَ، وأوقع بي عدة مرات حتى شعرت بالارتباك والخوف من الخسارة.

٣- حاولت التركيز على الفوز وعمل خطة؛ لاجتياز المسابقة، ولكن المنافس سبقني، شعرت بالإحباط الشديد والغضب.

٤- ولكن تذكرت أخلاق الرياضيين، فقمت بالسلام عليه وهنئته على الفوز.



١- شاركت في بطولة الألعاب الأولـمبية، وكان معي متسابقون من كل بلاد العالـم مُستعدون للبدء.

٢- بدأت الـمُسابقة، وسبح كُل مُتسابق بهمةٍ، وكل شخصٍ منهم هدفه الفوز.

٣- أثناء السباحة، شعرت بالإرهاق الشديد، وبدأت أسبحَ ببطء حتى أصبحت آخر الـمُتسابقيــــن.

٤- ....
....
....

تخيل نهاية للقصة، واكتبها بصيغة الـماضي

الشخصيـــــات: ....

الـمشكلـــــة: ....

الزمان والـمكـان: ....

ضع عنوانًا للقصة: ....